20 GR.

MOJE DZIECKO



MIESIĘCZNIK DLA RODZICÓW i WYCHOWAWCÓW

ROK II MAJ 1936 Nr. 7

TREŚĆ NUMERU:

Jakie znaczenie dla młodzieży mają poradnie psychotechniczne

Wiadomą jest rzeczą, że nawet najmniej czuli rodzice starają się jaknajlepiej wychować i wykształcić swoje dzieci. Pomijając bowiem miłość rodzicielską, zawsze można liczyć, że im lepiej wykształcone są dzieci, tem chętniej i łatwiej przyjdzie im zaopiekować się rodzicami w starości. Cóż, kiedy przy teraźniejszym kryzysie, gdy szczupłe dochody nieraz ledwie wystarczają na wyżywienie licznej rodziny, kształcenie dzieci pociąga za sobą tak wielkie wydatki, że rodzice albo wcale nie mogą sobie na to pozwolić, albo robią to kosztem daleko posuniętych ofiar i oszczędności. Ileżto bowiem ludzi dla kształcenia dzieci wyrzeka się wszelkich rozrywek, ojciec rzuca palenie papierosów, bierze dodatkowe nocne roboty, a i matka zapracowuje się nocą.

Pomimo tak ciężkich ofiar, rodzice chętnieby się poświęcali nadal, chcieliby jednak wiedzieć, że ich praca nie pójdzie na marne i że nauka dzieci wyda plony.

Nieraz bowiem bywa, że po kilku latach ciężkiej pracy i odmawiania sobie we wszystkiem, aby tylko dziecko mogło się uczyć, rodzice z rozpaczą dowiadują się, że wszystkie ich wysiłki poszły na marne i dziecko nie kończy nauk, gdyż albo nie może, bo jest niezdolne, chorowite, albo nie chce się uczyć, bo ta gałąź wiedzy nie odpowiada mu, gdy tymczasem w jakimś innym fachu mogłoby osiągnąć niezłe stanowisko. Iluż więc rodziców zdobyłoby się na największe ofiary, żeby tylko ktoś mógł zapewnić, że ich praca nie pójdzie na marne. Otóż w tych wypadkach z pomocą rodzicom i młodzieży przychodzą, niedawno u nas stworzone, t. zw. poradnie psychotechniczne.

Zadaniem tych poradni jest badanie młodzieży i określanie kto do jakiego fachu najlepiej się nadaje. Każdy bowiem zawód wymaga od człowieka różnych, czasem zupełnie innych zdolności. Tak np. ktoś, kto nie nadaje się na handlowca, może ma w sobie zadatki na doskonałego technika, ktoś, komu nie szłoby w zawodzie szofera, może mógłby być dobrym krawcem lub fryzjerem. Ktoś, komu nie odpowiadałby zawód lekarza, mógłby być wybitnym prawnikiem i t. d.

Praca poradni psychotechnicznej oparta jest na następującej zasadzie:

Instytut psychotechniczny zbadał dokładnie wszystkie możliwe zawody i ustalił, jakich uzdolnień każdy z tych zawodów wymaga. Tak np. ustalił który z zawodów wymaga sprytu, który zręczności, szybkiej orjentacji, który znów dobrej pamięci, czy zdolności do rachunków i t. d. Otóż posiadając te, raz na zawsze ustalone dane, poradnia psychotechniczna bada każdego zgłaszającego się, przy pomocy całego szeregu, nieraz bardzo skomplikowanych i pomysłowych przyrządów, stwierdza jakie on ma zdolności, jaką pamięć, zręczność, szybkość orjentacji, siłę i t. d.

Z tych wyników orjentuje się do jakiego zawodu badany jest najbardziej odpowiedni.

Oprócz badania przyrządami, zgłaszający poddaje się badaniu lekarskiemu. Trzeba wiedzieć, że dłuższa praca w pewnym fachu prowadzi bardzo często do pewnych schorzeń, właściwych temu fachowi, czyli do tak zwanych chorób zawodowych. Tak np. kamieniarze i tapicerzy zwykle po dłuższej pracy zapadają na choroby płuc, hutnicy na cierpienia oczne, kotlarze na zanik słuchu, pracownicy fabryk ołowiu na zatrucie ołowiem, i t. p. Jasnem więc jest, że zawód tapicera nie jest odpowiedni dla człowieka ze słabemi płucami, a zawód hutnika dla chorego na oczy, bo fach ten jeszcze pogorszy jego chorobę. Otóż badanie lekarskie ma na celu wybranie takiego zawodu dla badanego, któryby najbardziej odpowiadał jego zdrowiu. Widzimy więc, że przychodnia psychotechniczna spełnia doniosłe zadanie, gdyż podsuwając młodzieży najodpowiedniejszy fach daje pewność rodzicom, że ich pieniądze, włożone w naukę dzieci, nie idą na marne, chronią tę młodzież od możliwych w przyszłości chorób zawodowych, a tem samem zwiększają bezpieczeństwo pracy. Pozatem zapewniają szybsze i dokładniejsze wykonywanie pracy przez odpowiedni dobór fachowców.

Ponieważ obecnie zbliża się koniec roku szkolnego i liczne zastępy młodzieży, jak za lat ubiegłych, na zawsze opuszczą mury zarówno szkoły powszechnej, jak i średniej i będą myślały jak ułożyć sobie przyszłość, mam nadzieję, że artykuł ten dopomoże zarówno im jak i ich rodzicom, którzy zrozumieją potrzebę skierowania dzieci do tych poradni psychotechnicznych. Dla ułatwienia podaję niżej adresy poradni i warunki korzystania z nich. Jest ich obecnie w Polsce dwadzieścia kilka i ciągle powstają nowe, dążymy bowiem do tego, aby każde miasto miało choć jedną poradnię. Są one zakładane przez państwo, lub przez różne instytucje społeczne, za swoje badania pobierają minimalne opłaty (od 1 zł. — 2 zł.), przytem niezamożni otrzymują porady nawet darmo. Jedynie dwie poradnie za specjalnie dokładne zbadanie pobierają większą opłatę: Instytut psychotechniczny w Warszawie (Mokotowska 51/53) — pobiera 15 zł. i Prywatna poradnia psychotechniczna (Nowogrodzka 7) pobiera około 20 zł.

Adresy poradni, do których każdy się może zgłosić są następujące:

Warszawa.

Instytut psychotechniczny — Mokotowska 51/53.

Zakład psychotechniczny — Mokotowska 6.

Biuro porad szkolnych przy Radzie szkolnej m. War. — Sienkiewicza 14.

Poradnia zawodowa stowarzyszenia „Służba Obywatelska" specjalnie dla dziewcząt — Mokotowska 6.

Pracownia psychotechniczna przy męskiej szkole rękodzielniczej — Mokotów, Kazimierzowska 60.

Poradnia zawodowa dla młodzieży żydowskiej — Dzielna 20 m. 17.

Poradnia zawodowa dla młodzieży żydowskiej stow. „Centos" — Leszno 52.

Prywatna poradnia psychotechniczna — Nowogrodzka 7.

Katowice.

Instytut porad zawodowych — Krasińskiego 3.

Poradnia zawodowa stow. „Służba Obywatelska" specjalnie dla dziewcząt — Krasińskiego 3.

Kraków.

Instytut psychotechniczny — Smoleńska 9.

Lublin.

Pracownia psychotechniczna — Okopowa 7.

Łódź.

Poradnia zawodowa — Wólczańska 17.

Lwów.

Instytut psychotechniczny — Bourlarda 5.

Poradnia zawodowa dla dziewcząt stow. „Służba Obyw." — tamże.

Ukraińska poradnia zawodowa — Słowackiego 14/II.

Poradnia zawodowa dla młodzieży żydowskiej — Boczna Brajerowska 4.

Poznań.

Poradnia zawodowa stow. „Służba Ob." spec. dla dziewcząt — Bukowska 1.

Poradnia zawodowa — Wały Zygmunta Starego 9.

Płock.

Instytut psychologiczny i poradnia psychotechniczna przy Tow. Naukowem.

Sosnowiec.

Instyt. porady zawod. Zagłębia Dąbrow. — Kilińskiego 25.

Toruń.

Por. Zawod. dla dziew. stow. „Służba Obywatelska" — Małe Garbary 5.

Wilno.

Poradnia stow. „Służba Obywatelska" dla dziewcząt — Bandurskiego 6 m. 4.

Dr. med. Stanisław Bendarzewski.

Rozsądni rodzice przed zapisaniem dziecka do szkoły zawodowej idą z niem do poradni psychotechnicznej (adresy—patrz artykuł. „Jakie znaczenie mają dla młodzieży poradnie psychotechniczne".

Gdzie wyślemy dzieci na lato?

W wąskich uliczkach i w zaułkach szarych,
gdzie w obręb murów rzadko zajrzy słońce,
wielkiego miasta niewinne ofiary,
bladych twarzyczek tysiące, tysiące...
Szare, bez świateł to twarze dziecięce,
znędzniałe wątłe i zgrzebną biedotą.
W bezsilnym smutku wyciągnięte ręce,
oczy krzyczące tęsknotą, tęsknotą...

Juljusz German

(50 lat dzialalności Tow. Kol. Letn. dla Dzieci im. D=ra S. Markiewicza).

Zanim przystąpię do dania właściwej odpowiedzi na pytanie, postawione w tytule niniejszego artykułu, zajmę czytelnikom chwilę czasu na przypomnienie pewnych potrzeb organizmu ludzkiego. Nie zrobię tego oczywiście fachowo, naukowo, gdyż te rzeczy na łamach „Mojego Dziecka" omawiają lekarze. Przypomnienie o niektórych potrzebach naszego organizmu daję dlatego, że często nie zadajemy sobie trudu, myśleć o tem wówczas, gdy on jest zdrowy i dobrze funkcjonuje. Zwracamy uwagę na swój organizm wtedy, gdy zaczyna szwankować i daje nam mocno znać, że zapomnieliśmy o jego potrzebach. Szczególniej często grzeszymy w trosce o potrzeby organizmu naszych dzieci.

Dziecko nie zawsze potrafi mówić o dolegliwościach swego organizmu, a już zupełnem milczeniem pomija jego potrzeby, gdyż poprostu, nie wie, jakie one są i jak je zaspokoić. Gdyby wszyscy rodzice znali przerażające cyfry śmiertelności wśród dzieci, gdyby zapamiętali sobie, że na czworo dzieci urodzonych zaledwie jedno dożywa wieku człowieka dorosłego — napewno więcej troszczyliby się o potrzeby organizmu dziecięcego i nie zaniedbywaliby elementarnych względem nich obowiązków. Mam tu na myśli strasznego wroga dzieci — gruźlicę. Największy procent dzieci pozbawia życia ta choroba i dlatego rodzice winni przedewszystkiem rozpocząć nieubłaganą z nią walkę.

W walce z gruźlicą główną rolę odgrywają zdrowe płuca, gdyż w nich gruźlica obiera najczęściej swoje siedlisko. Płuca w organizmie ludzkim odgrywają tę rolę, jaką w domach odgrywają okna, drzwi i wentylatory — rolę dostawcy powietrza. Jeżeli powietrze dostarczane będzie złe — nasycone bakterjami — domownicy nie wytrzymają długo w takiem mieszkaniu bez narażenia się na różne choroby i dolegliwości. To samo dzieje się z naszym organizmem: jeżeli płuca stale i ciągle zmuszone będą wchłaniać w siebie powietrze złe, przesyco-

ne szkodliwemi substancjami — wówczas wnętrze naszego organizmu będzie podobne do mieszkania napełnionego złem powietrzem.

Mieszkańcy wielkich miast, miast fabrycznych, przemysłowych, stale są narażeni na wciąganie do swych płuc zepsutego powietrza. Organizm przez pewien czas przeciwstawia się chorobotwórczym bakterjom, które z powietrzem dostają się do naszego organizmu, lecz po dłuższym czasie przestaje być odpornym i człowiek wówczas ulega różnym, często śmiertelnym, chorobom. Organizm dziecięcy jest znacznie mniej odporny, niż organizm dorosłego człowieka, i dlatego organizm dziecięcy winniśmy przedewszystkiem izolować od złego i zepsutego powietrza. Rodzicom zatrudnionym w miastach i miasteczkach trudno, ze względów gospodarczych, a często nawet i ze względu na potrzebę kształcenia dzieci — odseparowywać dzieci od ogniska domowego, wysyłać je w okolice zdrowe. Jeżeli tego uczynić nie możemy, musimy zapewnić dzieciom, żeby przynajmniej kilka miesięcy w roku mogły spędzić poza miastem, na świeżem powietrzu.

Chodziłoby teraz o rozwiązanie kwestji materjalnej poszczególnych rodziców. Wyjazd dzieci na wieś związany jest przeważnie z wydatkami, na które sobie rzadko może pozwolić rodzina robotnika, rzemieślnika lub pracownika umysłowego. Rodziny zamożne wynajmują sobie na okres letni mieszkania w okolicach zdrowych i tam przebywają wraz ze swemi dziećmi. Dzieci rodzin mniej zamożnych kierowane są często do znajomych na wieś, lub do dworów, wreszcie jest kategorja dzieci, które za pośrednictwem szkół lub organizacyj społecznych kierowana jest na kolonje, półkolonje i obozy. Tego ostatniego sposobu wysyłania dzieci na lato, na świeże powietrze nie powinna zaniechać żadna rodzina, która nie może sobie pozwolić na wyjazd razem z dziećmi. Chodziłoby tylko o znalezienie środków na wysłanie dzieci na kolonje, półkolonje lub obozy, gdyż żadna z instytucyj, urządzających tego rodzaju wyjazdy dzieci nie uskutecznia tego zupełnie darmo.

Najdroższe opłaty pobierane są od rodziców, wysyłających swe dzieci na kolonje. Gdyby nawet wziąć przeciętną opłatę od jednego dziecka miesięcznie 30 zł., to rodzina posadająca czworo, pięcioro, a często nawet i sześcioro dzieci nie może sobie pozwolić na wysłanie ich na kolonję. Kolonje są kosztowne, gdyż wymagają specjalnych budynków, obsługi, pralni i t. d.

Mniej kosztowne są półkolonje, lecz mają ten minus, że urządzane są przeważnie na krańcach miasta, a więc nie dają zupełnej gwarancji dobrego powietrza i dzieci na półkolonjach przebywają tylko w ciągu dnia, na noc wracają do domu, do dusznych i niehigjenicznych izb.

Najbardziej dostępne dla rodziców są obozy, urządzane przez harcerstwo, Polski Czerwony Krzyż i szkoły. Obozy są mniej przygotowane pod względem wygód, gdyż dzieci na obozach sypiają w namiotach. Są zato zdrowsze, tanie i hartujące organizm. Należałoby więc główną uwagę skie-

rować na obozy, gdyż są one dla rodziców najdostępniejsze, a dla dzieci bodajże najpożyteczniejsze pod względem wyrabiania hartu ducha, spółżycia i spółpracy zbiorowej. Na obozy jednakże mogą być kierowane tylko dzieci zupełnie zdrowe. Dzieci słabe i chore winny się udawać na kolonje rozrywkowe, bądź lecznicze.

Rodzice zawczasu powinni zasięgnąć opinji u lekarza, co do stanu zdrowia swych dzieci i już w pierwszych dniach wiosny czynić starania o zapisanie dzieci na kolonję, półkolonję lub do obozu. Informacyj, gdzie należy zapisać dziecko na kolonje, półkolonje lub obóz winny udzielać bezpośrednio szkoły lub przedszkola. Jeżeli w danej miejscowości istnieją organizacje harcerskie, Polskiego Czerwonego Krzyża, Macierzy Szkolnej, Towarzystwa Dobroczynności, Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet, Rady Szkolnej, T-wo im. Dr. Markiewicza, Ligi Szkolnej Przeciwgruźliczej — należy zwracać się o informacje i do tych instytucyj, gdyż one zajmują się wysyłaniem dzieci w okresie letnim do miejsc wypoczynkowych.

Specjalną uwagę rodziców zwracam na zwiększające się z każdym rokiem wyjazdy dzieci i młodzieży na obozy. Rodzice przeważnie niechętnie odnoszą się do tego rodzaju wyjazdów i często wolą, by dziecko raczej siedziało w domu, niż dosłownie za kilka złotych spędziło lato w obozie. Nieufność do obozu powstaje stąd, że dzieci przebywają nie w budynkach, lecz w namiotach, że sypiają nie na łóżkach, lecz na siennikach i na podłodze, że pożywienie gotuje im nie mama, lub zawodowy kucharz, a muszą to robić przeważnie one same it.d.

Otóż należy wyzbyć się tych wszystkich przesądów, należy pomyśleć o tem, że dziecko w życiu spotka większe przeciwności, niż sypianie na słomie i gotowanie sobie samemu pożywienia. Obozy nietylko dają zdrowie dziecku, lecz hartują jego duszę i ciało. Wszystkie zdrowe dzieci winny znaleźć się w obozach, gdyż jest to najtańszy i najlepszy sposób wysyłania dzieci na wypoczynek letni.

Na zakończenie pragnę kilka słów powiedzieć o zapewnieniu powietrza dzieciom w wieku przedszkolnym. Dzieci te przeważnie niechętnie opuszczają dom rodziców, są bojaźliwe i opieka nawet znajomej wychowawczyni nie daje im zadowolenia i radości życia. Dziecko w wieku przedszkolnym, wysłane na kolonje, często, miast poratowania zdrowia, wraca mizerne i chore z tęsknoty za domownikami. Należy więc dzieci stopniowo przyzwyczajać do obcowania wśród ludzi obcych i do tych celów początkowo mogą służyć półkolonje. Gdy dziecko przyzwyczai się do obcowania w gromadzie, chętniej zgodzi się na wyjazd na kolonje, a później do obozów. Zaznaczam, że dzieci w wieku przedszkolnym, nawet sześcioletnich nie należy kierować do obozów, gdyż dla tych dzieci obozy są za uciążliwe.

Zróbmy więc wyraźny podział: dzieci w wieku przedszkolnym, dzieci słabe, dzieci chore, starajmy się umieścić na półkolonjach i kolonjach, dzieci w wieku szkolnym i zupełnie zdrowe — na obozach. *ski.*




Najprzyjemniej na powietrzu

Zmęczenie, a sen

W poprzednim artykule zastanawialiśmy się nad snem i jego istotą. Obecnie przedstawię procesy zmęczenia, bowiem sen jest ich następstwem. Na wstępie chcę podkreślić, że zmęczenie dziecka i dorosłego podlega tym samym przyczynom i prawom fizjologicznym. Tu i tam mowa o zmęczeniu i wyczerpaniu, jeśli jakaś tkanka zostanie pobudzona, albo przez bardzo silne albo przez długotrwałe podniety. Nazewnątrz przejawia się znużenie w ten sposób, że intensywność reakcji na podnietę, mimo niezmienionej intensywności podniety, staje się coraz słabszą. Długotrwałe stosowanie bodźców np. na mięsień, pociąga za sobą nietylko zaburzenia w jego czynnościach i mięsień przestaje pracować, ale również zmiany w budowie morfologicznej, czyli zmiany kształtu. Silne zmęczenie mięśni, wskutek pracy, chodzenia, odbija się na całym organizmie: występuje przyśpieszona czynność serca, przyśpieszone i pogłębione oddychanie, wzmaga się temperatura ciała i pobudliwość nerwowa, a przy zupełnem wyczerpaniu, jak się to mówi, z sił, występuje brak apetytu, bezsenność a nawet wymioty.

Dziecko nie pracuje w znaczeniu pracownika umysłowego czy fizycznego, u którego wyczerpują się nerwy i mięśnie. Ale dziecko wykonywuje dużo ruchu: biega, skacze, huśta się, przenosi z miejsca na miejsce przedmioty większe i mniejsze, cięższe i lżejsze, słowem bezustannie działa, dokąd nie popadnie w stan zmęczenia i wyczerpania, usypiając na miejscu, na podłodze. Ile to razy spotyka się dziecko śpiące na łące, w oborze, na podwórzu, w ogrodzie, w sieniach domu.

Fizjologicznie powstają podczas pracy w organach pracujących przemiany materji o własnościach trują-

cych, t. zw. toksycznych, które nietylko porażają organ pracujący, ale dostawszy się do krwiobiegu, zatruwają cały ustrój, powodując ogólne objawy zmęczenia u wszelkich istot organicznych, a zatem oczywiście i u dzieci. W tem stadjum odczuwa organizm senność. Istotnie, gdy jesteśmy zmęczeni, odczuwamy senność, która obezwładnia człowieka dorosłego i dziecko w jednaki sposób, dla tych samych biologicznych powodów. Pamiętam, jak podczas wojny światowej, z powodu długiego marszu, dostawszy się do wagonu - lory, przeznaczonego dla koni, spałem na stercie gnoju, pod nogami ludzi i koni, dosłownie jak zabity, a gdy wstałem, byłem pokaleczony, choć śpiąc, niczego nie czułem, ni urazów, ni smrodu. Oto typowy przykład zmęczenia, jakiemu np. ulegali wszyscy żołnierze frontowi.

Podobnie i dziecko, gdy się silnie i nadmiernie umęczy, pada na ziemię, nie bacząc na brud i wszelki brak wygód, na niebezpieczeństwo i trudy, oraz łamanie w kościach po wstaniu z twardego i często kamiennego łoża. Oczywiście u dziecka pielęgnowanego, o tem mowy niema i istotnie wypadki takie są anormalne, jednak zdarzają się często, zwłaszcza u rodziców pracujących, a trzymających dzieci przy sobie szczególnie na wsi, rzadziej w mieście. U niemowlęcia, o takiem zmęczeniu mowy niema. Ono śpi cały czas, w pierwszych tygodniach swego życia, budząc się jedynie instynktownie dla przyjęcia pokarmu, a nierzadko ssie w pozycji śpiącej. Z tego więc wynika, że śpi się nietylko ze zmęczenia. Taki sąd nasuwa się niewątpliwie, bo przecież niemowlę, ani nie biega, ani nie dźwiga ciężarów. U niego są to sprawy wzrostu. Sen wprawdzie wiąże się ściśle z istnieniem w mózgu ośrodka snu, działającego jak naturalny środek nasenny, dzięki obecności pewnej ilości bromu we krwi — brom, jak wiadomo, jest w lecznictwie środkiem nasennym — wiąże się atoli i ze zmęczeniem, które usuwa. Sen bowiem nietylko ma na celu odnowienie organizmu, zmęczonego pracą. Jest on czynnością zasadniczą, pierwotną, a nie wtórną, pochodną czynnością fizjologiczną, od której zależny jest proces wzrostu. Dlatego ludzie nie pracujący wcale, też się męczą i też śpią. Odbierają wszak wrażenia, trawią pokarm i t. p., co ze swej strony absorbuje i męczy, tak organizm dziecka, jak dorosłego człowieka. Jeśli znużony organ, lub ciało dziecka, czy dorosłego, przez pewien czas odpoczywa, lub śpi, nie wykonywując żadnej pracy, ustępuje wtedy zmęczenie i dzięki ośrodkowi czuwania, znajdującemu się w mózgu obok ośrodka snu, powrót do jawy zbiega się z odzyskaniem świeżości. Dziecko wyspane dobrze, wstaje świeże, ochocze; niewyspane grymasi, płacze i daje się trudno uspokoić.

Fizjologicznie zjawisko to tłumaczy się następująco: Substancje trujące, t. zw. toksyczne, powstałe w organizmie, które spowodowały zmęczenie, zostają z organizmu podczas odpoczynku, a jeszcze lepiej i gruntowniej podczas snu, usunięte, częścią wydalone na zewnątrz, częścią spalone wewnętrznie, przy dostępie tlenu. Obecność bowiem substancyj toksycznych powoduje znużenie, brak tlenu, wyczerpanie. Sen

restauruje organizm w obu wypadkach, odnawia go kompletnie, odświeża, zwraca siły i dlatego łączy się tak ściśle ze sprawą zmęczenia. Dlatego ważnem jest, aby dzieci nasze miały możność snu, który odnawia i rozwija organizm. Dlatego jest naszym obowiązkiem czuwać, aby się dziecko nie przemęczało, nie nużyło zanadto, bowiem częste wypadki znużenia szkodzą normalnemu rozwojowi młodego organizmu, przewrażliwiając go nerwowo. Dziecko samo granicy zmęczenia nie zna, wiadomo, że dzieci biegają tak długo, aż padają z nóg i zasypiają byle gdzie. Nie wolno wprawdzie wstrzymać ruchu dziecka, bo ten jest rozwojowi konieczny, ale nie należy zezwalać na jego nadmiar. To dotyczy oczywiście również szkół i wszelkiego rodzaju zakładów, to też rzeczą wychowawców jest nad tem stale czuwać.

Klasycznemi były badania fizjologiczne Verworna nad snem i zmęczeniem, klasyczne próby dokonywane na zwierzętach, zwłaszcza na psach. Jeden z nich, zasypiał ze zmęczenia po parogodzinnem oprowadzaniu go dookoła stołu. Drugi zasnął także, choć wypoczywał i drzemał przedtem cały dzień, gdy mu zastrzyknięto wyciąg toksycznych produktów zmęczenia z innego zmęczonego zwierzęcia. Zasnął zaś po tem zastrzyknięciu mocniej, niż po męczącej wyprawie myśliwskiej. Zwalcza się dziś wprawdzie znużenie leczniczo, od kiedy odkryto hormon, zwany antikenotoksyną, przywracający człowiekowi odświeżające uczucie wypoczęcia, które uzyskuje się normalnie po długim, spokojnym i twardym śnie, ma to jednak zastosowanie do dzieci chorych. Zdrowe powinny, zmęczone, uciec się do snu, który w sposób naturalny krzepi i odświeża. A jak ten sen zabezpieczyć wskazałem w numerze poprzednim.

Dr. S. Stendig

Niedziela zawsze za miastem

Powietrze — ruch — słońce — są elementami zdrowia i bodźcami rozwoju, których nie powinno braknąć żadnemu dziecku w żadnym okresie życia. Młode matki nie lękają się otwartych okien, ani zimowych spacerów dla swych paromiesięcznych maleństw, a dobrze rozwijający się kilkoletni dzieciak doskonale znosi parokilometrowy trening pieszej wycieczki.

Dziecko powinno stale, jaknajwięcej przebywać na świeżem powietrzu, poruszać się swobodnie i korzystać z naświetlenia słonecznego. W dużych miastach, gdzie ograniczone jest do minimum to prawo dziecka do powietrza i do ruchu, stwarza się lepsze warunki w parkach, w ogrodach jordanowskich; nic jednak nie potrafi zastąpić płucom naprawdę czystego powietrza, niezadymionego, wolnego od miazmatów chemicznych i brudów, jakiemi przesycone jest powietrze miej-

skie: nic nie zastąpi dziecku oddechu pól, lasu, gór, obszarów niezaludnionych i rozporządzających ozonem.

Wyjazdy wakacyjne, tak obecnie rozpowszechnione, podtrzymują do pewnego stopnia zdolności rozwojowe dzieci — niedość jednak spędzić jeden, lub dwa miesiące na wsi, skoro cały rok mieszkało się w dusznem mieście, w hałaśliwem lub brudnem miasteczku (czystych jest wogóle bardzo mało, nawet jeśli tak wyglądają z pozoru — i to nietylko w Polsce, ale wszędzie). Należy więc starać się zapewnić dzieciom jaknajczęstsze przebywanie na świeżem powietrzu w ciągu całego roku.

Cel ten można osiągnąć, wykorzystując niedziele na wyjazdy zamiejskie, a jeszcze lepiej, organizując stale pobyty week-endowe dla rodziny. Spędzenie na wsi, lub w miejscowości leśnej, w uzdrowisku, nietylko całego dnia niedzielnego, lecz także popołudnia sobotniego i dwu nocy, od soboty do poniedziałku, jest ideałem, na jaki może pozwolić sobie rodzina, mieszkająca w mieście, lub miasteczku.

Zwyczaj wyjazdów na week-endy ustalać się zaczyna i w Polsce, jakkolwiek zbyt mało mamy jeszcze odpowiednich mieszkań i instytucyj, które dawałyby gościom z miasta należyte warunki pobytu po cenach niewygórowanych. Dopiero niektóre pensjonaty podmiejskie idą tą drogą, organizując pobyty week-endowe, a inicjatywa ich niewątpliwie im się opłaci i przyniesie im duże powodzenie. Bardziej zapobiegliwe, lub zamożniejsze



Miłe spotkanie

rodziny mają już swoje małe domki week-endowe, lub korzystają z gościny u krewnych, mieszkających na wsi.

Kto nie może zdobyć się na wyjazdy week-endowe, powinien bezwarunkowo spędzać z dziećmi całą niedzielę na powietrzu. Różnicę w zachowaniu się i wyglądzie dzieci, które bodaj jeden dzień tygodnia przebywają na powietrzu, zauważy się odrazu: nietylko rumieńce i opalenizna, lecz żywość ruchów, wesołość wyróżniają te dzieci z gromady biedactw, co nigdy nie widują pól i lasu. A pozatem nowe wrażenia, doznane w zetknięciu z przyrodą, poznanie okolicy i topografji nowych miejscowości, rozwijają inteligencję i spostrzegawczość dzieci; rośliny, drzewa, kwiaty, zwierzęta, owady, motyle, widziane własnemi oczyma, w ruchu, barwie, życiu — to najlepsze lekcje przyrody i geografji

i pierwsze obudzenie się zamiłowania do zjawisk świata żyjącego.

Wyjazdy week=endowe i niedziel=ne są ułatwione dzięki coraz lepszej komunikacji z naszych miast (tram=waje, autobusy), dzięki nowo wpro=wadzonym zniżkom kolejowym na niedziele i święta, oraz biletom po=wrotnym. Redukuje to znacznie kosz=ty wyjazdów. Co do miejscowości, najodpowiedniejszych na wycieczki podmiejskie, informują instytucje tu=rystyczne, biura podróży, organizacje krajoznawcze, które we własnym za=kresie organizują podobne wycieczki i pobyty niedzielne.

Wycieczki niedzielne z dziećmi powinny być rozsądnie i celowo ob=myślone, by nie przysparzały samych tylko kłopotów, zmęczenia i irytacji, w kole rodzinnem tak łatwych do wy=wołania. Miejscowość, odpowiednio wybrana, zdrowa, słoneczna, miejsco=wość, w której dzieci będą mogły swo=bodnie biegać i gdzie zobaczą coś in=teresującego. Pora wyjazdu i powro=tu nie powinna przeszkadzać normal=nym godzinom snu, zwłaszcza u dzie=ci małych.

Dzieci starsze, tj. w wieku szkol=nym, mogą korzystać z wycieczek, or=ganizowanych przez szkołę i przez harcerstwo (drużyny zuchów i harce=rzy), w czasie wakacyj z kolonij i pół=kolonij (w ciągu roku szkolnego tak=że z pobytów w osiedlach szkolnych, jakie posiadają nieliczne szkoły pry=watne).

Ale zawsze i przedewszystkiem powinno być troską rodziców, by nie=dzielne wyjazdy i wycieczki odbywa=ły się stale i by urządzane były ze szczególną myślą o potrzebach dzieci. Dzieci muszą mieć dużo swobody, po=wietrza, by mogły biegać, nie odby=wając zbyt uciążliwych przechadzek, które lubią dorośli, a które wysilają organizm dziecka i nużą jego umysł. Spacer „rodzinny", jaki urządzają so=bie dorośli, zabierając dzieci, jako przyczepkę niedzielną, najczęściej jest zgryzotą całej kompanji.

Pamiętajmy, że wrażliwość, ruchli=wość i ciekawość dziecka jest zupeł=nie inna, niż dorosłego człowieka i że chcąc dzieciom zorganizować week=end, lub niedzielną wycieczkę, trzeba dostosować się do ich potrzeb fizycz=nych i psychicznych.

J. Krawczyńska.

Jeżeli masz znajomych, którzy nie prenumerują

„Mojego Dziecka"

prześlij ich adres do Redakcji, a wyślemy im numery okazowe.

Głosy Rodziców.

Migawki wiosenne z parków i ogródków

Zupełnie nagle bez żadnych przejść i półtonów przygrzało słońce. Grzeje chwilami tak mocno, że można zrzucić palto, a nawet sweterek i biegać w samej sukience, czy ubranku.

Ale czy w sweterku, czy w paltku zimowem dziecko wybiega z murów na powietrze. Małe nóżki wybijają wesoły rytm po chodniku, po żwirze, lub zgoła po kocich łbach. Małe płuca chłoną wiosenne powietrze, aż do zachłyśnięcia, aż do „upicia".

Zaroiły się parki, ogrody, skwerki i podwórka. Niewiadomo skąd wytoczyły się setki wózków z najmłodszym narybkiem. Niewiadomo skąd wybiegły setki krasnoludów, niedźwiadków i lalek.

Bawią się. Biegają, tupią, krzyczą, piszczą. Pędzą, straszliwie zaaferowane, albo cicho i grzecznie ustawiają legjony piaskowych bab i placków.

Jest już berek, i czarny lud... Komórki błyskawicznie zmieniają swych przygodnych lokatorów.

Wiosna!

Na ławkach — mamy. Migają stalowemi drutami lub szydełkami, kłują igłą płócienne kwadraty i prostokąty... I gawędzą. Przyjaźnie, w zgodzie i harmonji.

Nagle, do jednej z mam podbiega pięcioletni krasnolud. Oczy palą mu się oburzeniem, a małe pięści zacisnęły się rozpaczliwie...

Mama odkłada dłubaninkę:

— Co ci się stało, Piotrusiu?

Z wykrzywionych ust Piotrusia płynie skarga, nietyle wyraźna, ile głośna...

...bo Jurek wziął mu patyk, więc on Jurka tak trochę popchnął, a Jurek go „zupełnie" przewrócił. O, tu, na kolanie będzie napewno siniak, a może już jest!

Mama całuje wykrzywioną buzię, rozciera miejsce przyszłego siniaka, wreszcie, nie wglądając w szczegóły sprawy konkluduje:

— Jurek jest niegrzeczny. Nie baw się z nim.

Piotruś wraca do zabawy, rozjaśniony i syt odwetu. Jeszcze w biegu woła donośnie:

— Nie bawcie się z Jurkiem. On jest „wstrętny". Moja mama tak powiedziała!

Młodociane towarzystwo milknie i jak na komendę odsuwa się od Jurka. Po upływie półminuty Jurek stoi osamotniony pośrodku alei. W małem sercu wzbiera chęć odwetu i zemsty. Oko zezuje w stronę gromady przed chwilą tak bliskiej, a jakże teraz dalekiej. Jedna sekunda namysłu, jeden rzut i Jurek jak niszczący czołg wpada na świeżo ustawiony rząd babek i placków. Przy tej okazji niejeden piekarz obrywa szturchańca, niejedna piekarka leży w piasku, wzywając mamy.

Mamy biegną, jak na apel.

Zgodnemi ruchami otrzepują z pyłu garderobę swoich pociech, ocierają łzy i zgodnym chórem stawiają wniosek:

— Jurek jest niemożliwy. Niech tu więcej nie podchodzi. Mama Jurka z rumieńcem wstydu i upokorzenia chwyta rękę syna i opuszcza miejsce klęski. Ucieczce tej towarzyszy pełen bólu szept:

— Niedobre, złe dziecko! Wstyd tylko mamie robisz. Żadnej pociechy z ciebie nie mam... Czekaj, rozprawimy się w domu!

— — — — — — —

Przykry wypadek nie niszczy dalszego ciągu zabawy. Gołe kolana uwijają się w ucieczce przed „Czarnym ludem". Piłka, bez śladu zmęczenia lata od łapek do łapek.

Mamy na ławkach dalej kłują igłą i migają szydełkiem lub drutami. Pracowicie, dokładnie. Rozmowy nie ustają. Przerywa je tylko czasem piskliwa skarga któregoś z dzieci:

— Mamo, Kasia „się w oczy" piaskiem sypie!

— Mamusiu, on mi włazi w moje klasy!

—...bo Kasia, bo Jędruś, bo Wanda...

Odpowiedzi mam bywają rozmaite. Czasem mama nie podnosząc głowy od roboty mówi: ...to siedź tu, nie baw się z dziećmi!? Albo częściej: „Nie nudź, nie zawracaj głowy! Lub piękny aforyzm: „Grzeczne dzieci nie skarżą!!! Czasem mama w odpowiedzi milczy dyplomatycznie.

Ale gdy sprzeczka zamieni się w bójkę, gdy w ruch idą małe pięści i nogi, albo łopatka czy „popychaczka" od koła — mama pobitego z wypiekami na twarzy oburza się na mamę oskarżonego:

— No, wie pani! „Tak" chować dziecko!?

Oczywiście pobity jest zawsze niewinny i nieszczęśliwy, a oskarżony — to wcielony djabeł.

Wyrok zapada odrazu, bez rozpatrzenia sprawy, płynie jak lawa z głębi matczynego serca.

Oczywiście, harmonja i zgoda na ławkach znikły, przyjacielskie rozmówki milkną, mamy są śmiertelnie obrażone, dzieci boczą się na siebie.

Atmosfera mało przyjemna.

— — — — — — —

Ale jest na to rada.

Zanim gromada zacznie wspólną zabawę, można powiedzieć:

— Słuchajcie, te foremki Alusi są dla wszystkich. Wszyscy kolejno mogą się niemi bawić.

Albo:

— Postarajcie się pracować w zgodzie. Możebyście mogli sami załatwić swoje spory.

Lub:

— Niech Wiesia za 10 minut odda swoją piłkę Danusi. Ja będę patrzała na zegarek.

I najważniejsze: — O biciu niema mowy. Kto się rozgniewa i ma ochotę pchnąć kolegę, niech przedtem powolutku policzy do trzech. Zaraz ta ochota ucieknie. Kto wyprobuje, niech mi powie...

Probujcie mamusie, może i wam się uda!

Z. Dąbrowska.

Grymasy dzieci przy jedzeniu

Troski rodziców to nie tylko zdobywanie pożywienia dla dzieci — to jeszcze trud doprowadzenia tych pokarmów na przeznaczone miejsce, to konieczność nakarmienia opornych buntowników!

Wszyscy wiemy, ile to kłopotu z każdym talerzem kaszy, zupy, jarzyny. Naogół dzieci chciałyby jadać tylko chleb i mięso. Nawet nie wszystkie owoce lubią. Mleko — tem mniej. A jak się już raz nauczą jadać wędliny, to prawdziwe z niemi utrapienie.

Ale taka strapiona matka, zamiast utyskiwać, powinna się nauczyć trochę obserwować swego „bobaska".

Dlaczegóż to naprzykład, mimo najczulszych, najgroźniejszych, a wreszcie najrozpaczliwszych próśb i zaklęć ze strony rodziców, babci i cioci, mimo porozumiewawczych, niemal, że koleżeńskich spojrzeń wujka — zostaje obiad prawie nietknięty? A zaraz potem, na wizycie, to samo dziecko tak straszliwie „pakuje", że zawstydzona matka aż je hamować musi.

Tak, istotnie, dziecko „pakuje". Najpierw dlatego, że po tych grymasach dokładnie zgłodniało. Drugi powód: nikt go do jedzenia nie zmusza, napomnieniami nie nudzi, starsi są zajęci swojemi sprawami i mały obywatel nie ma narazie komu imponować. „Pakuje" z zapamiętałością, jakgdyby chciał się przygotować do swej codziennej głodówki, która mu pozwala odgrywać rolę pierwszej osoby w domu i tak cenne wywalczać przywileje!

A trzeba wiedzieć, że dzieci pasjami lubią zwracać na siebie uwagę, lubią być ciągle wyróżniane i pieszczone, a pieszczoty te wyłudzają często właśnie w ten sposób, że symulują brak apetytu, zwłaszcza gdy raz zdobędą doświadczenie, że to tak bardzo rodziców obchodzi.

Bywają jednak i inne powody. Niektóre dzieci mają wstręt do brzydoty i odchodzi je ochota od jedzenia, gdy to jedzenie podane jest na zaśmieconym stole, czasem na brudnej serwecie, lub wogóle gdzieś w kątku, w poszczerbionym garnuszku.

Oczywiście, że matka niezawsze ma czas myśleć o takich rzeczach! Ale te matki które mogą, powinny zwracać na to uwagę.

Taka potrzeba piękna występuje u dziecka dosyć wcześnie, już pomiędzy rokiem 2-gim a 4-tym. Równocześnie i fantazja jego zaczyna się budzić. Namiętnie słucha bajek, nie zje bez opowiadania, a gdy niema mu kto opowiadać, to samo się bawi, przebywając najchętniej w pogardzanym i wyśmiewanym przez dorosłych fantastycznym świecie — „na niby".

— Imbryczku do kawy, gdzie jesteś? — słyszymy pytanie z dziecinnego pokoju.

I natychmiast następuje odpowiedź, najwidoczniej obrażonego imbryczka, którą dziewczynka wygłasza wyraźnie zgrubiałym głosem:

— Cóż to— nie widzisz, że tu stoję?

Gdy takie dziecko widzi oka na zupie — to mówi, że zupa ma katar. Będzie z zajęciem śledziło kawałeczki bułki, pływające po rosole, bo widzi w nich wspaniałe okręty korsarskie. Że niebawem zapragnie zrobić wielką burzę, by tę flotę zatopić, a rosół cały znajdzie się na ubranku — to już jest naturalnem następstwem poprzedniego zjawiska.

Pijąc wodę, zanurzy pół twarzyczki w szklance, by patrzeć przez szkło, niby przez lunetę. Potem nagle rzuci łyżką, ażeby zadźwięczała — ku zgorszeniu starszych.

W tym okresie życia swego dziecka, matka nie może być doktrynerką. Trzeba pójść na kompromis z dzieckiem i uczynić mu jedzenie nieco zabawnem, a przez to pociągającem.

Trudno! Wielu pedagogów sprzeciwia się takim metodom, lecz matki dobrze wiedzą ile to kaszy zjedzono dlatego, że pochodziła od krasnoludków, ile mleka wypito od „białejkrowy", jak smakuje obiad, jeżeli zawezwał na niego zapowiedziany poprzednio sygnał dzwonkiem, który dziecko sobie radośnie powtarza: dyń, dyń, dyń, i uśmiecha się do matki, czując w niej sprzymierzeńca.

Czyż można uwierzyć, aby to było szkodliwe, iż dziecko kilka lat dłużej będzie wierzyło w istnienie kota w butach? (Dokończenie nastąpi).

Marja Gadomska.

PRENUMERATA: **kwartalnie — 60 gr., półrocznie — 1 zł. 20 gr., rocznie 2 zł. 40 gr.,**

OGŁOSZENIA: 1/1 STRONA 150.— ZŁ., 1/2 STRONY 75.— ZŁ. 1/4 STRONY 40.— ZŁ., 1/8 STRONY 25.— ZŁ.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 53a M. 24, TEL. 8-96-44. KONTO P.K.O. 16.685 POCZTOWE KONTO ROZRACHUNKOWE 352.

REDAKTOR I WYDAWCA W IMIENIU ZW. POLSK. NAUCZ. PRZEDSZKOLI I WYCHOWAWCÓW: *ZOFJA WITKOWSKA*

Zakłady Graficzno-Introligatorskie J. Dziewulski, Warszawa, Senatorska 10